



Tindakan Sosial dalam Mengatasi Rasa Kesepian Pada Lansia di Kabupaten Bintan

Imelda Meilani¹

¹Program Studi Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Maritim Raja Ali Haji, Indonesia
Email: meilaniimelda601@gmail.com

Article Info

Article history:

Received November 20, 2025

Revised Desember 05, 2025

Accepted Desember 08, 2025

Keywords:

Elderly, Loneliness, Social Action, Family Support, Community Support, Max Weber.

ABSTRACT

Loneliness is a psychological issue commonly experienced by older adults due to declining social interaction, changing family structures, and limited emotional support. This phenomenon also appears among the elderly in Bintan Regency, where many live alone because their children migrate for work or have limited time for direct interaction. This study aims to describe the forms of social actions performed by families and communities to reduce loneliness among the elderly and to understand the subjective meanings attached to these actions. The research employed a qualitative descriptive approach, using in-depth interviews, observations, and documentation as data collection techniques. Informants were selected through purposive sampling, consisting of elderly individuals, family members, neighbors, and community leaders. The findings reveal that the elderly experience both social and emotional loneliness caused by limited communication and interaction with family members. Social actions provided by families such as frequent visits, regular communication, and assistance with daily activities have the strongest impact in reducing loneliness. Meanwhile, community support is manifested through social activities, including religious gatherings, elderly health programs, and everyday neighborhood interactions, which help the elderly feel connected. Religious leaders and village institutions also provide spiritual support that strengthens emotional well-being. From Max Weber's social action perspective, these actions are understood by the elderly as expressions of care, recognition, and social belonging. This study concludes that consistent and meaningful social actions that address the emotional needs of the elderly are crucial in alleviating loneliness. Effective collaboration between families, communities, and local institutions is essential to ensure that older adults can experience their later life with greater comfort, dignity, and social connectedness.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Article Info

Article history:

Received November 20, 2025

Revised Desember 05, 2025

Accepted Desember 08, 2025

Keywords:

Lansia, Kesepian, Tindakan Sosial, Keluarga, Masyarakat, Max Weber.

ABSTRACT

Kesepian merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami lansia akibat berkurangnya interaksi sosial, perubahan struktur keluarga, dan keterbatasan dukungan emosional. Fenomena ini juga terjadi pada lansia di Kabupaten Bintan, yang sebagian besar tinggal sendiri karena anak merantau atau sibuk bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk tindakan sosial keluarga dan masyarakat dalam mengatasi kesepian pada lansia serta memahami makna subjektif yang diberikan lansia terhadap tindakan tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan dipilih menggunakan purposive sampling, yang terdiri dari lansia, keluarga, tetangga, dan



tokoh masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia mengalami kesepian sosial dan emosional yang dipengaruhi oleh rendahnya intensitas komunikasi dan interaksi dengan keluarga. Tindakan sosial keluarga berupa kunjungan, komunikasi rutin, dan pendampingan aktivitas harian memiliki dampak paling besar dalam mengurangi kesepian. Sementara itu, masyarakat memberikan dukungan melalui kegiatan sosial seperti pengajian, posyandu lansia, dan interaksi sehari-hari yang membantu lansia merasa terhubung. Tokoh agama dan lembaga desa turut menyediakan dukungan spiritual yang meningkatkan ketenangan emosional lansia. Berdasarkan perspektif teori tindakan sosial Max Weber, setiap tindakan tersebut dipahami lansia sebagai bentuk perhatian dan penghargaan terhadap keberadaan mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tindakan sosial yang konsisten, bermakna, dan berorientasi pada kebutuhan emosional lansia merupakan faktor kunci dalam mengatasi kesepian. Kolaborasi antara keluarga, masyarakat, dan lembaga desa sangat diperlukan agar lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih tenang, dihargai, dan terhubung secara sosial.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Imelda Meilani
Universitas Maritim Raja Ali Haji
Email: meilaniimelda601@gmail.com

PENDAHULUAN

Pertambahan jumlah lansia di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Bertambahnya usia harapan hidup menyebabkan kelompok lanjut usia menjadi semakin besar dalam struktur demografi nasional. Memasuki masa lansia, seseorang akan mengalami berbagai perubahan yang bersifat fisik, psikologis, dan sosial, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidupnya secara keseluruhan (Karina, 2021). Salah satu permasalahan yang paling sering muncul pada fase ini adalah kesepian atau *loneliness*, yaitu kondisi subjektif ketika individu merasa tidak terhubung dengan orang lain, tidak diperhatikan, atau merasa terisolasi secara emosional.

Kesepian pada lansia bukan sekadar kondisi hidup sendiri, melainkan pengalaman emosional yang timbul ketika kebutuhan akan hubungan sosial dan kedekatan emosional tidak terpenuhi. Fitriana et al. (2021) mengemukakan bahwa kesepian dapat dipengaruhi oleh berkurangnya interaksi sosial, menurunnya aktivitas fisik, perubahan peran dalam keluarga, serta kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Banyak lansia kehilangan pasangan, berpisah dari anak, atau tidak lagi aktif dalam kegiatan sosial sehingga membuat mereka rentan mengalami perasaan hampa, tidak berharga, dan depresi. Kesepian emosional bahkan lebih sulit diatasi dibandingkan kesepian sosial, karena berkaitan dengan perasaan kehilangan dan tidak adanya figur yang dapat memberikan kedekatan emosional (Deva et al., 2025).

Zakaria (2022) menegaskan bahwa lansia yang tidak memiliki tempat berbagi cerita, jarang berkomunikasi dengan keluarga, atau merasa tidak dianggap, cenderung mengalami tekanan psikologis yang berdampak panjang terhadap kesehatan mental maupun fisik. Lansia yang kesepian memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, penurunan fungsi



kognitif, hingga penyakit degeneratif. Dengan demikian, kesepian bukan sekadar masalah emosional, tetapi juga merupakan isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Fenomena kesepian pada lansia bukan hanya terjadi di wilayah perkotaan, tetapi juga semakin terlihat di daerah pedesaan, termasuk di Kabupaten Bintan. Meskipun wilayah pedesaan identik dengan budaya gotong royong dan ikatan sosial yang kuat, perubahan struktur keluarga di desa juga menunjukkan kecenderungan menuju keluarga inti. Banyak anak muda merantau untuk bekerja atau sudah berkeluarga dan tinggal terpisah, sehingga lansia harus menjalani hari-hari mereka sendiri. Hal ini menyebabkan berkurangnya interaksi sehari-hari antara lansia dan anggota keluarga, yang menjadi salah satu faktor utama munculnya kesepian.

Audiel & Widayanti (2023) menegaskan bahwa lansia yang tinggal sendiri memiliki risiko kesepian lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga, terutama karena minimnya percakapan harian dan kehangatan emosional yang biasa diperoleh dari orang-orang terdekat. Sementara itu, Suhendri et al. (2023) menemukan bahwa meskipun lansia mengikuti berbagai kegiatan sosial seperti pengajian, organisasi lansia, atau posyandu, mereka tetap dapat mengalami kesepian jika hubungan emosional dengan keluarga tidak terjalin dengan baik. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas sosial saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan emosional lansia.

Berbagai penelitian menyoroti pentingnya dukungan sosial dan tindakan nyata dari lingkungan sekitar. Brek et al. (2022) menunjukkan bahwa pendampingan sosial, perhatian rutin, serta dukungan spiritual dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kesehatan mental lansia. Irmam (2019) juga menegaskan bahwa komunikasi yang intens, kunjungan keluarga, dan perhatian emosional merupakan faktor penting yang membantu lansia merasa dihargai. Selain itu, kegiatan komunitas seperti posyandu lansia, arisan, senam lansia, dan kegiatan keagamaan dapat menjadi media untuk membangun interaksi sosial, meskipun tidak dapat menggantikan kedekatan emosional keluarga (Tri Susilowati et al., 2023).

Namun, meskipun banyak penelitian telah mengkaji kesepian pada lansia, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada lansia di panti jompo, perkotaan, atau dalam konteks lembaga pelayanan sosial. Penelitian yang menyoroti tindakan sosial keluarga dan masyarakat dalam konteks pedesaan masih sangat terbatas. Khususnya di wilayah seperti Kabupaten Bintan, yang memiliki ciri sosial pedesaan tetapi kini mulai mengalami perubahan pola interaksi akibat modernisasi, individualisasi, dan mobilitas penduduk. Hal ini menciptakan kesenjangan penelitian yang penting untuk diisi.

Dalam memahami bentuk tindakan sosial tersebut, teori tindakan sosial Max Weber relevan untuk digunakan. Weber menjelaskan bahwa tindakan manusia harus dipahami berdasarkan makna subjektif yang dimiliki oleh individu dan bagaimana tindakan tersebut berorientasi pada orang lain. Tindakan sosial tidak hanya dilihat dari apa yang dilakukan, tetapi juga dari makna yang diberikan pelaku tindakan dan penerima tindakan. Dalam konteks lansia, tindakan seperti mengunjungi, mengajak berbicara, membantu aktivitas sehari-hari, dan memberikan dukungan emosional bukan hanya sekadar aktivitas sosial, tetapi mengandung makna yang dapat mengurangi kesepian, meningkatkan rasa dihargai, dan memperkuat hubungan sosial.

Dengan demikian, memahami tindakan sosial keluarga dan masyarakat terhadap lansia harus dilihat tidak hanya sebagai rutinitas, tetapi sebagai interaksi bermakna yang memiliki pengaruh langsung terhadap kondisi psikologis lansia. Penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan literatur dan memahami bagaimana tindakan sosial tersebut terbentuk, bagaimana lansia memaknainya, serta bagaimana tindakan tersebut dapat membantu mengurangi rasa kesepian pada lansia di Kabupaten Bintan.



METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berupaya memahami secara mendalam bagaimana tindakan sosial dilakukan oleh keluarga maupun masyarakat dalam mengatasi rasa kesepian pada lansia, sekaligus menggali makna subjektif yang diberikan oleh lansia terhadap tindakan tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menangkap pengalaman, persepsi, dan interaksi sosial lansia secara alami sesuai konteks kehidupan sehari-hari. Jenis penelitian deskriptif digunakan untuk menyajikan gambaran yang terperinci mengenai bentuk-bentuk tindakan sosial, situasi kesepian lansia, dan pola hubungan sosial yang terbentuk di lingkungan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia di Kabupaten Bintan mengalami kesepian dalam dua bentuk, yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional. Banyak lansia tinggal sendiri karena anak merantau atau sibuk bekerja, sehingga interaksi harian dengan keluarga menjadi sangat terbatas. Beberapa lansia mengungkapkan bahwa meskipun anak sesekali menelepon, rasa sunyi tetap muncul terutama pada malam hari ketika mereka membutuhkan teman bercerita. Kondisi ini sejalan dengan temuan Deva et al. (2025) dan Fitriana et al. (2021) yang menyatakan bahwa kesepian emosional merupakan bentuk kesepian yang paling sulit diatasi karena berkaitan dengan hilangnya kedekatan emosional dan dukungan psikologis dari keluarga.

Dalam konteks tindakan sosial keluarga, penelitian menemukan bahwa keluarga berperan penting dalam memberikan dukungan kepada lansia, meskipun intensitasnya sangat bervariasi. Beberapa keluarga rutin berkunjung, membantu aktivitas harian, dan menjaga komunikasi melalui telepon. Lansia memaknai tindakan tersebut sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang yang membuat mereka merasa dihargai. Namun, terdapat pula keluarga yang memberikan dukungan hanya dalam bentuk bantuan materi tanpa interaksi emosional yang cukup, sehingga tidak mampu mengurangi kesepian secara signifikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Zakaria (2022) dan Irman (2019) bahwa dukungan emosional memiliki dampak lebih besar dibanding dukungan material dalam menjaga kesehatan psikologis lansia.

Selain keluarga, masyarakat juga memainkan peran penting dalam mengurangi kesepian lansia. Lansia yang memiliki kondisi fisik lebih baik biasanya terlibat dalam kegiatan sosial seperti pengajian, arisan, posyandu lansia, atau gotong royong desa. Kegiatan tersebut memberi kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi dengan tetangga dan teman sebaya sehingga mereka merasa lebih terhubung. Namun, bagi lansia yang memiliki keterbatasan fisik atau tinggal terlalu jauh dari pusat kegiatan desa, keterlibatan sosial menjadi berkurang dan kesepian tetap dirasakan. Beberapa lansia mengatakan bahwa kunjungan sederhana dari tetangga atau mengobrol di halaman rumah sudah cukup membuat mereka merasa diperhatikan. Hal ini sesuai dengan temuan Brek et al. (2022) yang menekankan pentingnya peran masyarakat dalam memberikan dukungan sosial dan spiritual bagi lansia.

Tokoh agama dan pengurus kegiatan desa juga turut memberikan tindakan sosial berupa pendampingan, kunjungan rumah, dan penyediaan ruang-ruang kebersamaan yang dapat memperkuat jaringan sosial lansia. Dukungan spiritual melalui kegiatan pengajian, ceramah, atau doa bersama memberikan ketenangan psikologis serta rasa kebersamaan yang membantu mengurangi kesepian. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Audiel & Widayanti (2023) yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal dan kegiatan komunal sangat efektif untuk menjaga kesehatan mental lansia, terutama mereka yang tinggal sendiri.



Jika dianalisis menggunakan teori tindakan sosial Max Weber, bentuk-bentuk tindakan keluarga, masyarakat, dan tokoh agama terhadap lansia memiliki makna subjektif yang berbeda bagi masing-masing lansia. Tindakan keluarga seperti mengunjungi atau menelepon merupakan tindakan sosial afektual yang didorong oleh rasa kasih sayang dan kepedulian. Sementara tindakan masyarakat melalui kegiatan sosial mencerminkan tindakan tradisional yang dilakukan berdasarkan kebiasaan dan nilai gotong royong yang sudah tertanam dalam budaya desa. Tindakan dari tokoh agama seringkali termasuk tindakan nilai-rasional karena didasari keyakinan bahwa memberi perhatian kepada lansia adalah bentuk kebaikan moral dan kewajiban sosial. Lansia memaknai seluruh bentuk tindakan tersebut sebagai bentuk penghargaan, kepedulian, dan pengakuan bahwa keberadaan mereka masih memiliki arti di tengah masyarakat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menemukan bahwa tindakan sosial, baik dari keluarga maupun masyarakat, memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi rasa kesepian pada lansia. Kualitas dan intensitas tindakan tersebut sangat menentukan apakah lansia merasa terhubung, dihargai, atau justru terabaikan. Kesepian pada lansia di Kabupaten Bintan bukan sekadar masalah kurangnya aktivitas sosial, tetapi berkaitan dengan kebutuhan akan kehadiran, perhatian, dan interaksi emosional yang bermakna. Oleh karena itu, tindakan sosial harus dilakukan secara konsisten dan berorientasi pada pemenuhan kebutuhan emosional lansia, agar mereka dapat menjalani masa tua dengan lebih tenang dan bermakna.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian pada lansia di Kabupaten Bintan muncul akibat keterbatasan interaksi sosial dan emosional, terutama karena perubahan struktur keluarga, kehilangan pasangan hidup, serta rendahnya intensitas komunikasi dengan anak yang tinggal jauh atau sibuk bekerja. Kesepian yang dialami lansia tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga emosional, yang berdampak pada kesehatan psikologis dan kesejahteraan mereka. Tindakan sosial dari keluarga, masyarakat, dan tokoh agama berperan penting dalam mengurangi kesepian lansia. Tindakan keluarga yang meliputi kunjungan, komunikasi rutin, dan pendampingan kegiatan harian memberikan dampak emosional paling besar karena memberi rasa dihargai dan dicintai. Sementara itu, masyarakat membantu melalui keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial seperti pengajian, posyandu lansia, dan kegiatan komunal yang memperkuat hubungan sosial mereka. Tokoh agama dan pengurus desa turut memberikan dukungan spiritual dan sosial yang menambah rasa tenang serta kebersamaan. Dilihat dari perspektif teori tindakan sosial Max Weber, tindakan-tindakan tersebut tidak hanya berupa aktivitas sosial, tetapi mengandung makna subjektif yang penting bagi lansia. Setiap bentuk perhatian dipahami lansia sebagai pengakuan atas keberadaan mereka, sehingga membantu mengurangi kesepian yang dialami. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tindakan sosial yang konsisten, bermakna, dan berorientasi pada kebutuhan emosional lansia merupakan kunci utama dalam mengatasi kesepian. Upaya ini membutuhkan kolaborasi antara keluarga, masyarakat, dan lembaga desa agar lansia dapat menjalani masa tua dengan lebih tenang, dihargai, dan terhubung secara sosial maupun emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Deva Nurpajriah, N. A. (2025). Kondisi Emosional Kehilangan Dan Kesepian Pada Lansia Dan Implikasinya Bagi Dukungan Sosial: Systematic Literature Review. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 128-138. <https://doi.org/10.35891/jip.v12i1>
- Eva Fitriana, R. P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kesepian Pada



- Lansia. *Nusantara Hasana Jurnal*, 1(5), 97-104.
<https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/144>
- Ilham Asyraf Suhendri, B. I. (2023). Kesepian Pada Lansia Yang Mengikuti Organisasi Di Nagari Limbanang Kecamatan Suliki. *Jurnal Psikologi Islam*, 14(2), 84-91.
<http://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/download/6058/3407>
- Irman. (2019). Perilaku Lanjut Usia Yang Mengalami Kesepian Dan Implikasinya Pada Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 5(2), 67-72.
<http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v5i2.2405>
- Karina, S. (2021). Peran Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 19(2), 1151-1158.
<https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30475>
- Reinald Audiel, N. W. (2023). Pendekatan Arsitektur Perilaku dan Well-Being Pada Wadah Komunitas Bagi Lansia Kesepian Dan Tinggal Sendiri. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur*, 5(2), 1535-1548.
<https://pdfs.semanticscholar.org/5419/6dcbe8806338ac71e1fb7f86f91ae351b5.pdf>
- Tri Susilowati, E. D. (2023). Pemberdayaan Lansia Dalam Mengatasi Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Bedoro, Sambungmacan, Sragen. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(4), 298-305.
<https://jpk.jurnal.stikesendekiautamakudus.ac.id/index.php/jpk/article/view/379>
- Yohan Brek, C. L. (2022). Konseling Pastoral Sebagai Kebutuhan Pendampingan Bagi Orang Tua Lanjut Usia. *Jurnal Pastoral Konseling*, 3(1), 16-36. <https://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/poimen/article/view/938>
- Zakaria, A. M. (2022). Pengalaman Kesepian Dan Strategi Koping Pada Santri Lanjut Usia *Lonely Experiences And Coping Strategies For Elderly Students*. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 71-88. <https://doi.org/10.20961/wacana.v14i1.56459>